



Modul 1-3-25 Yoga Gesundheit **Luzern**

Methode Yoga 21 Tage

12.09.2025 – 05.07.2026

Modulverantwortung: Natalie Romancuk

TERMINE	INHALTE	DOZENTIN	Kursort
12.09.2025	Thema 1 Ziel von Yoga Ziele der KT Viniyoga und die 5 Bereiche	Natalie Romancuk	Luzern
13.09.2025	Thema 7 Workshop – āsanakonzert der Vorbeugen	Sandra Yago	Luzern
14.09.2025	Thema 2 Workshop – āsanakonzert der Rückbeugen	Anne-Catherine Zaugg	Luzern
19.10.2025	Thema 3 Humanistische Psychologie 1	Natalie Romancuk	Online
08.11.2025	Thema 5 Einführung Ayurveda 1	Mark Bank	Luzern
09.11.2025	Thema 6 Einführung Ayurveda 2	Mark Bank	Luzern
29.11.2025	Thema 10 Workshop – āsanakonzert der Streckungen Bereich der Anpassung	Natalie Romancuk	Luzern
30.11.2025	Thema 15 Pranayama	Natalie Romancuk	Luzern
13.12.2025	Thema 20 Yoga gegen Stress	Regula Nussbaum	Luzern
14.12.2025	Thema 18 Meditation 1	Regula Nussbaum	Luzern
17.01.2026	Thema 11 Ayurvedische Ernährung 1	Mark Bank	Luzern
18.01.2026	Thema 12 Ayurvedische Ernährung 2	Mark Bank	Luzern
01.02.2026	Thema 13 āsanakonzert Schwerpunkt der Drehungen Variieren	Anne-Catherine Zaugg	Luzern
07.03.2026	Thema 16 Workshop – āsanakonzert der Seitbeugen Bereich der Konzepte	Sandra Yago	Luzern



08.03.2026	Thema 8 Yoga und Rückenschmerzen Bereich der Kommunikation Eine persönliche kleine Praxis erstellen.	Sandra Yago	Luzern
18.04.2026	Thema 4 Humanistische Psychologie 2	Natalie Romancuk	Online
02.05.2026	Thema 9 Philosophische Geschichte des Yoga; die verschiedenen Yogawege	Anna-Lena Weinländer	Luzern
03.05.2026	Thema 14 Patanjali Die Philosophie des Yoga- Sutra Die acht Glieder des asthanga Yoga, die yamas und niyamas	Natalie Romancuk	Online
13.06.2026	Thema 19 Workshop – eigene Praxis entwickeln	Astrid Krummenacher	Luzern
04.07.2026	Thema 17 Der Klang im Yoga	Natalie Romancuk	Luzern
05.07.2026	Thema 21 Abschluss	Natalie Romancuk	Luzern